



Peningkatan Kemampuan Memahami Prosedur Variasi Pola Gerak Dasar Lari Jarak Pendek melalui Media Latihan Permainan Pakem

Wiji Astuti

SD Negeri Ngasem Kec. Ngasem Kab. Kediri

Email: astuti123@gmail.com

Abstrak: Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: 1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode konsep permainan PAKEM dengan elemen dalam mempengaruhi pencapaian prestasi hasil belajar lari sprint. Secara umum hasil belajar lari sprint yang dicapai siswa yang belajar dengan metode konsep permainan lebih baik daripada siswa yang belajar dengan metode elemen. 2. Setelah dibandingkan hasil pre-test dan post-test lari sprint 100 meter, maka hasil akhir ada peningkatan kemampuan memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional. Peningkatan siswa terhadap kemampuan memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional dari 20 siswa, maka rata-rata siswa mengalami kenaikan 1.05 detik untuk putra, dan 1.04 detik untuk siswa putri. 3. Proses cara latihan siswa terhadap kemampuan memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional salah satunya dengan permainan PAKEM. Permainan PAKEM sebagai media latihan siswa terhadap kemampuan memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional memiliki keunggulan

Tersedia online di

<https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/jpip>

Sejarah artikel

Diterima pada : 01-02-2023

Disetujui pada : 20-02-2023

Dipublikasikan pada : 28-02-2023

Kata kunci:

Lari Jarak Pendek, Permainan PAKEM

DOI:<https://doi.org/10.28926/jpip.v3i1.813>

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan dan kemajuan prestasi cabang olahraga atletik dewasa ini membuktikan bahwa tingkat persaingan diantara para atlet khususnya nomor *sprint* sangat ketat dan sengit. Hal ini dibuktikan oleh semakin menajamnya prestasi dan hasil dalam kejuaraan atletik tingkat dunia tahun 2005 di Helsinki Amerika, dimana rekor yang berhasil dipecahkan oleh Justin Gatlin (23 tahun), juara olimpiade Athena ini dengan waktu 9,88 detik, atau 0,04 detik lebih cepat dari Carl Lewis dari Amerika Serikat 9.92 detik di Olimpiade Seoul tahun 1988. Indonesia pernah mencatat prestasi gemilang melalui Moch. Sarengat pada Asian Games IV dengan catatan waktu 10,4 detik. Prestasi tersebut baru muncul lagi pada era 80-an oleh atlet Purnomo dan Mardi Lestari. Namun, hingga sekarang di tingkat Asia, atlet Indonesia tidak dapat berbuat banyak. Jarak dan waktu yang menjadi tolak ukur prestasi atletik yang dapat semakin tajam hasilnya ini, membuat cabang olahraga atletik semakin menarik dan cepat berkembang ke seluruh penjuru dunia, termasuk Indonesia.

Namun, prestasi olahraga atletik di tanah air sekarang belum dapat dibanggakan, belum memberikan kontribusi prestasi yang optimal, belum dapat mengangkat prestasi bangsa Indonesia di arena Internasional. Perkembangan prestasi sangat lamban dibandingkan dengan negara lain, peningkatan prestasi yang diharapkan seperti jalan di tempat. Gejolak dan geliat perkembangan atletik masih sangat memprihatinkan dan mengkhawatirkan bagi para pecinta, pelaku dan pembina. Banyak permasalahan yang belum terungkap, dan belum mendapatkan perhatian yang sungguh-sungguh, sehingga cabang olahraga atletik kurang berkembang dan tidak dapat berprestasi secara optimal di tanah air sampai saat ini, permasalahannya antara lain : (1) tujuan dan sarana pembinaan yang tidak jelas, (2) pola pembinaan yang kurang tepat, (3) proses seleksi dan penetapan atlet, (4) kurangnya fasilitas sarana prasarana pendukung, (5) dana yang dibutuhkan/disediakan, (6) pelatih yang berkualitas, (7) penetapan program latihan yang

kurang tepat, (8) penyusunan program latihan tidak tepat, (9) minimnya ajang kompetisi atletik, (10) kurang mendapat perhatian dan penghargaan (dibandingkan cabang olahraga lainnya), dan sebagainya, belum mendapatkan perhatian yang serius untuk dicari jalan pemecahannya.

Kendala-kendala tersebut merupakan tantangan dan permasalahan yang mendasar dan klasik dalam pembinaan olahraga di tanah air, dalam upaya untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi cabang olahraga atletik guna mencapai prestasi tinggi yang diharapkan. Sekolah sebagai institusi masyarakat, sebenarnya diharapkan mampu memenuhi kebutuhan atlet lari *sprint* yang berprestasi. Pernyataan-pernyataan seperti “pendidikan sebagai investasi” atau “pendidikan adalah kunci perubahan” pada dewasa ini sedang memperoleh pengakuan sebagai kebenaran dikalangan para pemimpin negara, para perancang kebijakan, dan para ahli yang menaruh minat dalam proses pembangunan prestasi olahraga. Peran sekolah teramat penting dalam meningkatkan prestasi olahraga. Karena di situlah bibit-bibit olahragawan didapat. Tapi, kenyataannya mata pelajaran penjas (olahraga) mendapat porsi yang kecil sehingga tidak ada artinya dalam perkembangan prestasi. Menurut Toho Cholik Mutohir (Republika, 12 Juli 2006), bahwa di negara maju mata pelajaran olahraga mendapat porsi yang besar, mereka semakin sadar pentingnya olahraga. Selain dapat meningkatkan prestasi olahraga nasional dengan mengembangkan bibit-bibit unggul, olahraga juga berperan menjaga keseimbangan tubuh. Sayangnya sekolah selalu mengabaikan mata pelajaran olahraga yang dianggap nomor dua dibanding yang lain.

Di negara maju sudah menerapkan pelajaran olahraga paling tidak 160 menit per-minggu. Tapi, di Indonesia sekarang hanya 20 menit karena olahraga digabungkan dengan pendidikan jasmani dan kesehatan. Penambahan mata pelajaran olahraga juga merupakan anjuran dari UNESCO, badan PBB untuk pendidikan. Dalam sidangnya di Bangkok, Thailand, akhir tahun lalu, UNESCO menyerukan agar sekolah-sekolah memberi porsi lebih besar untuk kegiatan olahraga. Paling tidak seminggu 120 menit. Pendidikan Jasmani (Penjas) sebagai mata pelajaran khas yang menitik beratkan perhatian pada ranah jasmani dan *psikomotor*, tetapi tidak mengabaikan ranah *kognitif* dan *afektif*, pelajaran Penjas mengajarkan lari *sprint* sebagai keterampilan motorik dasar dan olahraga perorangan. Sebagai kelanjutan dari proses pembelajaran di sekolah dasar dan sekolah lanjutan tingkat pertama, seharusnya peserta didik memiliki kemampuan untuk melakukan gerakan lari *sprint* yang efisien, dan memiliki keterampilan teknis dan pengetahuan yang memadai untuk melakukannya. Namun kenyataannya di sekolah menengah atas mereka masih menemui kendala-kendala apabila diminta oleh guru untuk mendemonstrasikan lari *sprint* saat mata pelajaran lari *sprint* yang diberikan pada kelas IV semester ganjil. Kendala-kendala tersebut meliputi kendala teknis seperti cara start, cara mengayun tangan dan tungkai kaki, cara masuk finish dan kendala prestasi seperti hasil catatan waktu yang diperolehnya. Prestasi siswa dapat diterapkan dalam kriteria perilaku yang diidamkan dalam lari *sprint* antara lain teknik start, teknik lari cepat, dan cara memasuki finish. Kompetensi ini sebenarnya sudah lama diajarkan oleh guru Penjas, mulai dari siswa berada ditingkat sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) sampai sekolah menengah atas (SMA), namun kenyataannya siswa belum mampu *mengaplikasikan* teknik dasar lari *sprint* dengan baik.

Dari kenyataan diatas, maka lahirlah upaya untuk memperbaiki kondisi pembelajaran lari *sprint* yang efektif. Proses ini akan berjalan secara efektif bila seluruh komponen yang berpengaruh dalam proses pembelajaran saling mendukung dalam rangka mencapai tujuan. Komponen-komponen yang dimaksud adalah siswa, kurikulum, guru, metode, sarana prasarana dan lingkungan. Dari keseluruhan komponen pembelajaran tersebut, guru sebagai pengelola kelas merupakan komponen yang sangat berpengaruh dalam mengelola komponen-komponen pembelajaran lainnya untuk tujuan meningkatkan proses dan hasil belajar. Artinya kualitas pembelajaran sangat dipengaruhi oleh cara guru memberikan informasi agar siswa benar-benar terlibat dalam proses pembelajaran ini. Berkaitan dengan peranan guru dalam proses pembelajaran ini, Roestiyah (1991:130) menyatakan bahwa di dalam proses belajar mengajar guru harus memiliki strategi agar siswa dapat belajar secara efektif dan efisien dalam mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Salah satu cara untuk meningkatkan efektifitas dan



efisiensi pembelajaran ialah memberdayakan komponen pembelajaran dalam mendukung pencapaian tujuan pembelajaran dengan menerapkan metode pembelajaran yang memberikan kesempatan secara luas kepada siswa dalam mengembangkan kemampuannya secara optimal. Walker yang dikutip oleh Ahmad Rohani (1995:10) menyatakan bahwa “perubahan-perubahan yang dipelajari biasanya memberi hasil yang baik bilamana individu mempunyai motivasi untuk melakukannya. Ada tidaknya motivasi seorang individu untuk belajar sangat dipengaruhi dalam proses aktivitas itu sendiri”.

Oleh karena itu, menjadi jelaslah bahwa salah satu masalah yang dihadapi guru untuk menyelenggarakan pengajaran adalah bagaimana cara menumbuhkan motivasi dalam diri peserta didik secara efektif. Clifford T. Morgan dalam Ahmad Rohani (1995:12) memandang bahwa peserta didik memiliki kebutuhan : 1) Untuk berbuat sesuatu demi kegiatan itu sendiri, 2) Untuk menyenangkan hati orang lain, 3) Untuk berprestasi (*achievement*), dan 4) Untuk mengatasi kesulitan. Beberapa cara untuk menumbuhkan motivasi adalah melalui metode mengajar yang bervariasi, memberikan kesempatan pada siswa untuk menyalurkan keinginan belajarnya, penggunaan media pembelajaran, dan lain-lain. Secara umum siswa akan termotivasi untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran bila peserta didik melihat situasi pembelajaran cenderung memuaskan dirinya sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan.

Berangkat dari kondisi dan beberapa masalah pembelajaran tersebut, diperlukan adanya upaya guru secara kontinyu dan sistematis untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah perlu diterapkannya metode pembelajaran yang memberikan kesempatan secara luas kepada siswa dalam proses pembelajaran. Salah satu metode pembelajaran tersebut adalah metode konsep permainan PAKEM. PAKEM adalah singkatan dari Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. Aktif dimaksudkan bahwa dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana demikian rupa sehingga siswa aktif berbuat, bertanya, memper-tanyakan, dan mengemukakan gagasan. Belajar memang merupakan suatu proses aktif dari si pembelajar dalam membangun pengetahuannya, bukan proses pasif yang hanya menerima kucuran ceramah guru tentang pengetahuan. Jika pembelajaran tidak memberikan kesempatan kepada siswa untuk berperan aktif, maka pembelajaran tersebut bertentangan dengan hakikat belajar. Peran aktif dari siswa sangat penting dalam rangka pembentukan generasi yang kreatif, yang mampu menghasilkan sesuatu untuk kepentingan dirinya dan orang lain. Kreatif juga dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa.

Menyenangkan adalah suasana belajar-mengajar yang menyenangkan sehingga siswa memusatkan perhatiannya secara penuh pada belajar sehingga waktu curah perhatiannya tinggi. Menurut hasil penelitian, tingginya waktu curah perhatian terbukti meningkatkan hasil belajar. Keadaan aktif dan menyenangkan tidaklah cukup jika proses pembelajaran tidak efektif, yaitu tidak menghasilkan apa yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran berlangsung, sebab pembelajaran memiliki sejumlah tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Jika pembelajaran hanya aktif dan menyenangkan tetapi tidak efektif, maka pembelajaran tersebut tak ubahnya seperti bermain saja.

Metode konsep permainan pakem merupakan salah satu alternatif metode pembelajaran yang dapat diterapkan dalam proses belajar mengajar mata pelajaran penjas. Metode pembelajaran konsep menekankan tentang bagaimana belajar konsep lari sprint sekaligus juga berkembang keterampilan tekniknya sehingga menghasilkan siswa yang berprestasi. Melalui media belajar yang menarik, yaitu dengan botol bekas air mineral maka diharapkan tercipta suasana belajar yang menyenangkan. Dengan hati yang gembira ini maka diharapkan siswa menyenangi pelajaran lari sprint dan akhirnya menghasilkan prestasi dalam proses belajarnya nanti. Sebab dengan memperoleh rasa senang dari proses belajar ini, menurut Mudaris Muslim (Solo Pos, 21 April 2019), memungkinkan anak belajar tanpa tekanan. Sehingga disamping aspek motorik, kecerdasan seperti kognitif, sosial emosional dan spritual akan berkembang optimal. Pembelajaran yang menyenangkan tadi merupakan pembelajaran yang berpusat kepada anak agar mendapat pengalaman nyata dan bermakna. Pendidikan anak yang menyenangkan akan membentuk individu yang siap menghadapi berbagai tantangan.



Pengajaran lari sprint dengan media botol mineral diharapkan siswa dapat mentransfer pengalaman belajar waktu permainan lari dengan botol mineral kedalam pelajaran lari sprint yang sesungguhnya. Karena botol bekas air mineral ini ringan maka siswa bertambah keberaniannya. Dengan demikian siswa lebih banyak mencoba lari dibandingkan dengan yang menonton. Cara mentransfer pengalaman belajar saat permainan kedalam lari sprint yang sesungguhnya inilah yang disebut dengan pendekatan permainan dalam metode konsep. Ditinjau dari segi kebugaran jasmani dan pengetahuan tentang lari sprint ini memang metode elemen membuat siswa sebagian besar mampu untuk menguasai materi pembelajaran. Hal ini bisa dilihat dari keaktifan siswa dan *kognitif* siswa selama pembelajaran lari sprint. Serta sikap *sportif* seperti tugas untuk mencatat waktu lari, dapat dilakukan dengan baik dan jujur. Namun dari segi *motorik* sebagian besar siswa nampak mengalami kesulitan dalam melaksanakan teknik lari sprint, terutama siswa putri. Teknik start yang sederhana sebelum lari dan cara mengayun tungkai dan kaki masih banyak yang salah pada mereka, apalagi kalau diiringi dengan sedikit kecepatan, tentu makin banyak yang tidak bisa.

Dan sebagian mereka jika sudah gagal dalam berlari anehnya tidak mau mencoba atau berlatih lagi, mereka banyak yang duduk atau menonton saja dari pinggir lapangan. Tidak ada motivasi lagi untuk berprestasi. Hal ini menunjukkan bahwa metode ini masih belum efektif untuk menghasilkan prestasi seperti yang diinginkan oleh kurikulum. Memang pendekatan elemen jika ingin berhasil membutuhkan waktu yang lama padahal di sekolah dibatasi oleh waktu yakni 2 x 45 menit. Belum lagi jika jumlah siswanya banyak yaitu lebih dari 30 orang. Jadi kesempatan untuk latihan sedikit sekali. Dengan sedikitnya pengalaman belajar siswa ini maka keterampilan yang diharapkan setelah menyelesaikan pelajaran lari sprint tidak dapat direalisasikan. Dengan metode konsep dapat membantu guru penjas dalam menyampaikan materi pembelajaran dengan menciptakan kondisi pembelajaran kondusif dalam menumbuhkan motivasi siswa untuk belajar lebih dalam, dan mendorong rasa ingin tahu siswa lebih lanjut serta mendorong siswa berpikir kritis. Berkembangnya rasa ingin tahu, berpikir kritis, analitis dan rasa kepuasan dalam belajar siswa, kiranya dapat digunakan sebagai dasar dalam pengelolaan proses pembelajaran agar mencapai hasil belajar yang optimal. Oleh karena banyaknya komponen yang mempengaruhi keefektifan proses pembelajaran, maka pada penelitian ini dibatasi pada analisis yang terkait dengan penerapan metode pembelajaran di sekolah, yaitu tentang perbandingan keefektifan penerapan metode konsep dengan pendekatan permainan dan metode elemen dengan pendekatan *drill* dalam pembelajaran lari sprint ditinjau dari kelincahan dan kecepatan siswa.

Permainan yang dipilih dalam pendekatan konsep ini adalah permainan PAKEM yaitu permainan yang memanfaatkan botol bekas air mineral ukuran 2400 ml dan 1500 ml serta ember isi 10 liter sebagai bahan-bahan untuk permainan ini. Sedangkan metode elemen teknik dasar lari sprint terdiri dari teknik start, cara berlari, dan teknik masuk finish. Olahraga atletik yang menjadi pokok pembahasan dimakalah ini adalah nomor lari jarak pendek 100 m yang biasanya disebut lari *sprint*. Atlet yang melakukannya biasanya disebut *sprinter*. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. (Kurikulum Penjas, 2013).

Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatannya bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka. Model pembelajaran dengan pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi, maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah. Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan, maka guru pendidikan jasmani sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya imajinasi tentang permainan yang akan dilakukannya.

Sadoso (1989:9), kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Agar seseorang dapat dikategorikan kondisi fisiknya baik, maka status komponen-komponennya harus berada dalam kondisi baik pula. Adapun komponen atau faktor jasman adalah : kekuatan, daya tahan kelenturan.

Prestasi belajar merupakan tujuan yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran. Prestasi belajar yang dicapai siswa bisa tinggi atau bahkan rendah, hal ini tergantung pada proses pembelajaran. Prestasi belajar yang dicapai siswa bisa tinggi atau bahkan rendah hal ini tergantung pada proses belajar yang terjadi dalam individu yang belajar. Seseorang dikatakan memiliki prestasi yang baik jika ada perubahan tingkah laku yang positif akibat proses belajar mengajar. Dalam penelitian ini yang digunakan untuk mengukur prestasi siswa adalah aspek kognitif dengan menggunakan tes tertulis, aspek psikomotorik dan afektif dengan menggunakan angket yang terkumpul dari siswa. Menurut Winkel (1996:150) motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar dan menjamin kelangsungan belajar demi tercapainya tujuan. Motivasi terdiri dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Upaya untuk peningkatan motivasi belajar perlu dijadikan prioritas dari kinerja sekolah. Guru mungkin sangat menguasai bahan dan teknik pembelajaran, tetapi jika mereka tidak tahu bagaimana cara meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, maka jangan diharapkan prestasi optimum siswa dapat dicapai.

Arti media pembelajaran secara luas yaitu setiap orang, materi atau peristiwa yang memberikan informasi kepada siswa untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap atau segala wujud yang dapat dipakai sebagai sumber belajar yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemandirian siswa sehingga mendorong terjadinya proses belajar mengajar yang lebih efektif dan efisien. (Tatang Suhendar, 2002). Fungsi media pembelajaran : a) memperjelas penyampaian pesan sehingga dapat mengurangi pemahaman yang bersifat verbalistik, b) mengatasi ruang waktu dan daya indra, c) mengatasi sikap siswa yang pasif, d) memberikan pengalaman yang menyeluruh dan konkrit lambat laun bertintegrasi menjadi pengertian dan kesimpulan yang abstrak.

Dalam kegiatannya menggunakan beberapa teknik, diantaranya: Teknik Start. Start atau bertolak merupakan awal dari berlari dan harus dilakukan dengan baik dan sempurna agar tidak ketinggalan dengan pelari lainnya. Teknik start pada nomor lari ada 3 macam yaitu start berdiri, start jongkok, dan start melayang. Teknik start yang digunakan untuk lari cepat adalah start jongkok. Start jongkok memiliki keuntungan untuk bergerak dengan lebih cepat dibandingkan dengan start berdiri. Start jongkok adalah sikap berlutut pada satu kaki, lutut kaki lainnya dilipat, badan membungkuk ke muka dan kedua tangan terletak di tanah. Bentuk ibu jari dan jari telunjuk membentuk huruf V terbalik. Start jongkok dibagi menjadi tiga jenis, perbedaannya terletak pada penempatan antara telapak kaki tungkai bagian depan dengan lutut tungkai bagian belakang. a. Start pendek (*short start = bunch start*). Kaki yang lututnya tidak terletak di tanah, terletak diantara kaki dan lututnya. Menurut hasil penelitian. Cara start ini dapat menghasilkan waktu mereaksi yang lebih cepat. Banyak pelari tingkat internasional menggunakan *bunch start*, tetapi hasil penelitian yang terakhir bahwa *bunch start* tidak menghasilkan kecepatan start yang lebih baik dibandingkan dengan medium start. Hal ini disebabkan di dalam *bunch start*, pada aba-aba "Siap" panggul harus diangkat tinggi-tinggi sehingga pada waktu melakukan gerakan start, ia tegak dahulu baru lari. b. Start menengah (*medium start*). Kaki yang lututnya tidak terletak di tanah, terletak di samping lutut yang terletak di tanah dengan jarak ± 1 kepal. Ternyata medium start lebih efektif dibandingkan dengan menggunakan *bunch start*. Pada sikap "siaap" keseimbangan badan dapat terjamin, panggul tidak terlalu tinggi sehingga pada waktu melakukan gerakan start, dapat meluncur ke depan dengan baik dan menurut hasil penelitian yang terakhir bahwa medium start sangat efektif dibandingkan menggunakan start lainnya. c. Start panjang (*long start*). Kaki yang lututnya tidak terletak di tanah, terletak di depan lutut yang terletak di tanah. Karena kaki ditempatkan agak terlalu jauh, maka akan menyebabkan tidak mungkin melakukan gerakan meluncur ke depan untuk memperoleh kecepatan start yang

baik. Sekarang ini dikatakan hampir tidak ada lagi pelari yang menggunakan start yang panjang.

METODE

Metode Penelitian

Peneliti di dalam melakukan penelitian dilaksanakan dalam proses pembelajaran, oleh sebab itu model penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan kolaboratif antara pengamat dan peneliti sebagai pelaku tindakan.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Ngasem Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri, dengan jumlah siswa 20 orang. Sedangkan sampel penelitian ini adalah seluruh siswa. Untuk menjaga *homogenitas* maka komposisi untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol masing-masing 12 putra dan 8 putri. Sehingga total sampel adalah 20 orang.

Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di kelas IV SDN Ngasem Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020 semester I. Waktu penelitian adalah 3 bulan, antara bulan Agustus sampai dengan bulan Oktober 2019. Jumlah pertemuan satu kali per minggu dan setiap pertemuan 90 menit.

Teknik Pengumpulan Data

Metode Demonstrasi. Metode ini digunakan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian, yang meliputi keterampilan lari sprint terutama dalam teknik start, cara berlari, kerjasama, kecepatan dan kelincahan dalam mengisi botol besar air.

Metode Tes. Metode ini bertujuan mengukur peningkatan hasil belajar siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Metode ini digunakan untuk mengukur efektifitas model pembelajaran melalui Media Latihan Permainan PAKEM yang dikembangkan oleh peneliti. Instrumen yang digunakan berupa soal tes hasil belajar.

Angket. Metode ini bertujuan untuk mencari informasi yang lengkap tentang respon/tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran yang menggunakan model pembelajaran melalui Media Latihan Permainan PAKEM yang dilakukan guru (peneliti).

Pengamatan (Observasi). Cara ini bertujuan mengamati secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan dalam rangka membimbing siswa untuk teknik start, cara berlari, kerjasama, kecepatan dan kelincahan.

Keterampilan guru dalam pembelajaran

Sebagai indikator keberhasilan/keterampilan guru dalam melakukan pembelajaran melalui media latihan permainan PAKEM, pada siklus III mampu mencapai 85% pada kategori sangat baik. Jika target belum tercapai, maka diharapkan pada siklus 3 dapat dicapai. Adapun kriteria penilaian ditunjukkan pada table berikut :

Tabel 1 Kriteria Penilaian

No.	Rentangan Prestasi (%)	Kategori
1	0-34	Sangat Kurang
2	35-50	Kurang
3	51-69	Sedang
4	70-84	Baik
5	85-100	Sangat Baik

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Deskripsi Data

Data penelitian ini diperoleh dari siswa kelas IV SDN Ngasem Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2019/2020 sejumlah 20 anak. Data yang digunakan dalam analisis penelitian ini berupa skor nilai yang dicapai siswa yang sering disebut hasil belajar. Data hasil belajar diperoleh dari hasil tes belajar Penjas mata pelajaran Lari Sprint dengan menerapkan metode konsep permainan dan elemen. Data berupa skor-skor dari hasil tes materi Penjas dengan pokok bahasan Lari jarak pendek (*Sprint*). Skor-skor diperoleh dari tes keterampilan lari sprint, yaitu berupa tes lari sprint

jarak 100 m sebanyak dua kali, dan waktu yang tercepat diambil sebagai skor siswa. Peningkatan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Penjas dengan menerapkan metode mengajar konsep permainan dan elemen dapat diketahui melalui skor rata-rata dengan asumsi bahwa semakin besar skor rata-rata yang diperoleh siswa berarti semakin tinggi pula peningkatan hasil belajar yang dicapai siswa dan sebaliknya semakin kecil rata-rata hasil belajar berarti semakin rendah peningkatan hasil belajar siswa. Siswa dibagi dalam 5 kelompok dan masing-masing kelompok diberi tugas membaca buku Penjas Orkes pokok bahasan Lari Sprint 100 meter. Adapun siklus 1 ini menggunakan metode pembelajaran demonstrasi, ceramah, tanya jawab, penugasan dan diskusi melalui media yang sudah tersedia buatan sendiri.

Siklus I

Pada pertemuan kedua dalam siklus I ini diperoleh data siswa sebagai berikut :

Tabel 1. Kemampuan aktivitas pada praktek lapangan siklus 1

No.	Aktivitas (Psikomotorik)	L = 12 orang		P = 8 orang	
		Benar (%)	Salah	Benar (%)	Salah
1	Start Jongkok	4=20%	8	2=10%	6
2	Lari Cepat	5=25%	7	3=15%	5
3	Mengambil Botol	8=40%	4	3=15%	5
4	Menuju Garis Start	8=40%	4	5=25%	3
5	Menuju Garis Finish	6=30%	6	4=30%	4

Tabel 2. Perkembangan Prestasi Siswa Pada Siklus 1

No.	Nama Siswa	L/P	Kog (UH-1)	Psikomotor	Afektif
1	ALDO SYIFA ANGGARA	L	63	60	C
2	ALYSIA NICKEN OCTAVIA	P	64	60	C
3	ANDARA ZAHRATUSITA	P	62	75	B
4	ANDRE LIVIAN FATA KARISMA	L	60	65	C
5	ANGGA BAGUS SAPUTRA	L	75	60	C
6	DENI MARCELINO	L	75	75	B
7	FEBRI TEGAR ADITYA	L	75	75	B
8	INDAH AYU SANTOSO	P	78	75	B
9	KEVIN	L	63	60	C
10	LINTANG AGTUS KELANA	L	60	60	C
11	MEILA NURIZA PUTRI	P	81	75	B
12	MOHAMMAD FAISAL ABDULLOH	L	75	75	B
13	MUHAMMAD ILHAM PAHLEVI	L	75	60	C
14	NAZWA SYAHIRA ALTAFUNISA	P	60	65	C
15	NITA DWI ALFIANA PUTRI	P	55	60	C
16	RAFA SATRIYO PAKUSADEWO	L	75	60	C
17	RAHMAD SANDY TAMA	L	63	75	B
18	RIKO AGUSTIANA	L	60	60	C
19	SALASABILA NUR AZIZAH	P	58	60	C
20	SISKA PUTRI APRILIA	P	75	75	B
	Jumlah		1.352	1.330	
	Rerata		66,45	66,5	

Jumlah = 20 siswa



Kriteria :

No.	Rentangan Prestasi (%)	Kategori
1	0-34	Sangat Kurang
2	35-50	Kurang
3	51-69	Sedang
4	70-84	Baik
5	85-100	Sangat Baik

Hasil tersebut menggambarkan bahwa pada laki-laki mencapai kategori sedang saat mengambil botol. Adapun aktifitas lainnya baik laki-laki maupun perempuan mencapai kategori sangat kurang. Dengan demikian pada siklus 1 ini belum tampak hasil melalui media permainan PAKEM. Keadaan ini ditindaklanjuti dengan menambah frekuensi arahan, bimbingan, teknik, serta pujian guru.

Observasi (Pengamatan)

Hasil pengamatan keterampilan guru dalam menggunakan media latihan permainan PAKEM adalah seperti pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Pengamatan Keterampilan Guru

Siklus	Hasil Pengamatan
1	70%

Persentase = kenyataan/harapan $\times$ 100%.

Dari seluruh hasil pengamatan tampak kekurangan guru pada siklus ke 1 ini adalah “guru kurang” memberikan arahan dan bimbingan bagi siswa, serta kurang memberi reward baik secara individu maupun kelompok.

Tabel 4. Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Siswa Siklus 1

No.	Pertanyaan	Jawaban Siswa (%)	
		Ya	Tidak
1	Apakah gurumu menjelaskan aturan permainan di lapangan sebelum proses belajar mengajar dimulai ?	95	5
2	Apakah gurumu mengikuti diskusi kelompok maupun praktek dan ikut membantu kesulitan siswa ?	40	60
3	Apakah gurumu menulis tujuan kegiatan di papan tulis atau menyampaikan secara lisan di lapangan	100	0
4	Apakah gurumu mengajukan pertanyaan yang ditujukan kepada siswa yang bersifat perseorangan atau kelompok ?	75	25
5	Apakah gurumu memberi kesempatan kepada kelompok lain, jika ada jawaban/ praktek siswa yang kurang benar ?	50	50
6	Apakah gurumu suka memberi penghargaan berupa pujian jika siswa menjawab serta melakukan eksperimen dengan benar ?	45	55

Keadaan tersebut ditindaklanjuti dengan menambah arahan, teknik, serta pujian pada siklus berikutnya. Secara umum siswa taat pada aturan-aturan praktek lapangan dan diskusi.

Refleksi

Hasil nilai psikomotorik pada siklus ke 1 dari praktek lapangan baru mencapai ketuntasan belajar sebesar 8 anak = 40% dari 20 siswa. Setelah peneliti diskusikan dengan kolaborator maka terdapat banyak kekurangan ditinjau dari aktivitas pembelajaran guru sehingga berimbas pada prestasi siswa. Maka diputuskan agar penelitian dilanjutkan pada siklus berikutnya.

**Siklus II**

Pada pertemuan kedua dalam siklus II ini diperoleh data siswa sebagai berikut :

Tabel 5. Kemampuan aktivitas pada praktek lapangan siklus 2

No.	Aktivitas (Psikomotorik)	L = 12 orang		P = 8 orang	
		Benar (%)	Salah	Benar (%)	Salah
1	Start Jongkok	5=25%	7	4=20%	4
2	Lari Cepat	6=30%	6	3=15%	5
3	Mengambil Botol	8=40%	4	5=25%	3
4	Menuju Garis Start	9=45%	3	5=25%	3
5	Menuju Garis Finish	6=30%	6	6=30%	2

Jumlah = 20 siswa

Kriteria :

No.	Rentangan Prestasi (%)	Kategori
1	0-34	Sangat Kurang
2	35-50	Kurang
3	51-69	Sedang
4	70-84	Baik
5	85-100	Sangat Baik

Hasil tersebut menggambarkan bahwa pada laki-laki mencapai kategori sedang saat mengambil botol. Adapun aktifitas lainnya baik laki-laki maupun perempuan mencapai kategori sangat kurang. Dengan demikian pada siklus 2 ini belum tampak hasil melalui media permainan PAKEM. Keadaan ini ditindaklanjuti dengan menambah frekuensi arahan, bimbingan, teknik, serta pujian guru.

Tabel 6. Perkembangan Prestasi Siswa Pada Siklus 2

No.	Nama Siswa	L/P	Kog (UH-1)	Psikomotor	Afektif
1	ALDO SYIFA ANGGARA	L	64	75	B
2	ALYSIA NICKEN OCTAVIA	P	64	60	C
3	ANDARA ZAHARATUSITA	P	62	75	B
4	ANDRE LIVIAN FATA KARISMA	L	60	65	C
5	ANGGA BAGUS SAPUTRA	L	75	60	C
6	DENI MARCELINO	L	75	75	B
7	FEBRI TEGAR ADITYA	L	75	75	B
8	INDAH AYU SANTOSO	P	78	75	B
9	KEVIN	L	63	60	C
10	LINTANG AGTUS KELANA	L	60	60	C
11	MEILA NURIZA PUTRI	P	81	75	B
12	MOHAMMAD FAISAL ABDULLOH	L	75	75	B
13	MUHAMMAD ILHAM PAHLEVI	L	75	60	C
14	NAZWA SYAHIRA ALTAFUNISA	P	83	75	B
15	NITA DWI ALFIANA PUTRI	P	75	75	B
16	RAFA SATRIYO PAKUSADEWO	L	75	60	C
17	RAHMAD SANDY TAMA	L	63	75	B
18	RIKO AGUSTIANA	L	60	60	C
19	SALASABILA NUR AZIZAH	P	83	75	B
20	SISKA PUTRI APRILIA	P	75	75	B
	Jumlah		1421	1385	
	Rerata		71,05	69,25	

Observasi (Pengamatan)

Hasil pengamatan keterampilan guru dalam menggunakan media latihan permainan PAKEM adalah seperti pada tabel berikut :

Tabel 7. Hasil Pengamatan Keterampilan Guru

Siklus	Hasil Pengamatan
2	75%

Persentase = kenyataan/harapanX100%.

Dari seluruh hasil pengamatan tampak kekurangan guru pada siklus ke 2 ini adalah “guru masih kurang” memberikan arahan dan bimbingan bagi siswa, serta kurang memberi reward baik secara individu maupun kelompok.

Tabel 8. Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Siswa Siklus 2

No.	Pertanyaan	Jawaban Siswa (%)	
		Ya	Tidak
1	Apakah gurumu menjelaskan aturan permainan di lapangan sebelum proses belajar mengajar dimulai ?	95	5
2	Apakah gurumu mengikuti diskusi kelompok maupun praktek dan ikut membantu kesulitan siswa ?	40	60
3	Apakah gurumu menulis tujuan kegiatan di papan tulis atau menyampaikan secara lisan di lapangan	100	0
4	Apakah gurumu mengajukan pertanyaan yang ditujukan kepada siswa yang bersifat perseorangan atau kelompok ?	75	25
5	Apakah gurumu memberi kesempatan kepada kelompok lain, jika ada jawaban/ praktek siswa yang kurang benar ?	50	50
6	Apakah gurumu suka memberi penghargaan berupa pujian jika siswa menjawab serta melakukan eksperimen dengan benar ?	45	55

Keadaan tersebut ditindaklanjuti dengan menambah arahan, teknik, serta pujian pada siklus berikutnya. Secara umum siswa taat pada aturan-aturan praktek lapangan dan diskusi.

Refleksi

Hasil nilai psikomotorik pada siklus ke 2 dari praktek lapangan baru mencapai ketuntasan belajar sebesar 12 anak = 60% dari 20 siswa. Setelah peneliti diskusikan dengan kolaborator maka terdapat banyak kekurangan ditinjau dari aktivitas pembelajaran guru sehingga berimbas pada prestasi siswa. Maka diputuskan agar penelitian dilanjutkan pada siklus berikutnya.

SIKLUS III

Pada pertemuan kedua dalam siklus III ini diperoleh data siswa sebagai berikut :

Tabel 9. Hasil Praktek Lapangan Dari Media Permainan PAKEM Siklus 3

No.	Aktivitas	Tingkat Keberhasilan Secara Umum	
		Laki-laki	Perempuan
1	Start Jongkok	Berhasil	Berhasil
2	Lari Cepat	Berhasil	Berhasil
3	Menuju Garis Start	Berhasil	Berhasil
4	Menuju Garis Finish	Berhasil	Berhasil

Tabel 10. Perkembangan Prestasi Siswa Pada Siklus 3

No.	Nama Siswa	Kog (UH-2)	Psikomotor	Afektif
1	ALDO SYIFA ANGGARA	75	75	B
2	ALYSIA NICKEN OCTAVIA	75	75	B
3	ANDARA ZHRATUSITA	75	80	A
4	ANDRE LIVIAN FATA KARISMA	75	75	B
5	ANGGA BAGUS SAPUTRA	80	75	B
6	DENI MARCELINO	84	80	A
7	FEBRI TEGAR ADITYA	80	80	A
8	INDAH AYU SANTOSO	88	80	A
9	KEVIN	75	75	B
10	LINTANG AGTUS KELANA	75	75	B
11	MEILA NURIZA PUTRI	91	80	A
12	MOHAMMAD FAISAL ABDULLOH	80	80	A
13	MUHAMMAD ILHAM PAHLEVI	83	75	B
14	NAZWA SYAHIRA ALTAFUNISA	75	75	B
15	NITA DWI ALFIANA PUTRI	75	75	B
16	RAFA SATRIYO PAKUSADEWO	80	75	B
17	RAHMAD SANDY TAMA	75	80	A
18	RIKO AGUSTIANA	75	75	B
19	SALASABILA NUR AZIZAH	75	75	B
20	SISKA PUTRI APRILIA	85	80	A
	Jumlah	1576	1540	
	Rerata	78,88	77	

Pengamatan (Observasi)

Secara umum hasil dari tindakan siklus ke 3 dapat dipaparkan sebagai berikut : 1. Keterampilan pengelolaan kelas oleh guru pada siklus ke 3 menunjukkan peningkatan yang sangat bagus, dan memenuhi harapan peneliti. 2. Guru mulai terbiasa memberi motivasi dan pujian kepada siswa serta membimbing untuk melakukan praktek lapangan dengan baik. Adapun data dapat dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 11. Hasil Pengamatan Keterampilan Guru Dalam Membimbing Siswa Untuk Praktek Lapangan Pada Siklus 3

Siklus	Hasil Pengamatan
2	85%

Dengan data tersebut di atas sebagian memang sesuai dengan harapan pada siklus ke 3. Hanya saja masih perlu ditingkatkan kegiatan pada teknik start jongkok dan lari cepat kepada siswa atau kelompok untuk lebih aktif. Di bawah ini merupakan jawaban kuesioner siswa yang perlu dicermati.

Tabel 12. Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Siswa Siklus 3

No.	Pertanyaan	Jawaban Siswa (%)	
		Ya	Tidak
1	Apakah gurumu menjelaskan aturan permainan di lapangan sebelum proses belajar mengajar dimulai ?	100	0
2	Apakah gurumu mengikuti diskusi kelompok maupun praktek dan ikut membantu kesulitan siswa ?	100	0
3	Apakah gurumu menulis tujuan kegiatan di papan tulis atau menyampaikan secara lisan di lapangan	100	0
4	Apakah gurumu mengajukan pertanyaan yang ditujukan kepada siswa yang bersifat perseorangan atau kelompok ?	76	24
5	Apakah gurumu memberi kesempatan kepada kelompok lain, jika ada jawaban/ praktek siswa yang kurang benar ?	100	0
6	Apakah gurumu suka memberi penghargaan berupa pujian jika siswa menjawab serta melakukan eksperimen dengan benar ?	90	10



Dari data tersebut tampak bahwa keterampilan guru mengalami peningkatan. Jadi sangat wajar jika prestasi belajar meningkat baik dari segi kognitif maupun psikomotorik.

Refleksi

Pada siklus ke 3 keterampilan siswa untuk teknik gerakan lari cepat (psikomotorik) meningkat > 75%. Begitu juga adanya peningkatan kemampuan guru dalam mengarahkan siswa agar tidak terjadi kesalahan-kesalahan pada sikap "siap" menjadi > 85%.

PEMBAHASAN

Dari hasil pembelajaran, terdapat peningkatan prestasi belajar : 1) ditinjau dari rerata ulangan harian pada siklus 1, 2 dan 3 berturut-turut : 66,45, 71,05 dan 78,88, 2) ditinjau dari aspek psikomotor terdapat peningkatan kemampuan memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional pada siklus 1 : 66,5, siklus 2 : 71,05 dan pada siklus 3 : 77. Sedangkan ditinjau dari aspek afektif yang berupa aktivitas pada siklus 1 = C, siklus ke 2 = B dan pada siklus ke 3 = A- (kategori sangat baik). Ditinjau dari aktivitas dan keterampilan guru, maka pada siklus ke 1, 2 dan 3 berturut-turut sebesar 70%, 75% dan 85%. Dari hasil pelaksanaan dan pengamatan siswa dan guru cenderung lebih baik setiap siklus, maka dapat disimpulkan bahwa ; melalui permainan PAKEM dapat meningkatkan kemampuan memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional di kelas IV SDN Ngasem Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2019/2020.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut : 1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode konsep permainan PAKEM dengan elemen dalam mempengaruhi pencapaian prestasi hasil belajar lari sprint. Secara umum hasil belajar lari sprint yang dicapai siswa yang belajar dengan metode konsep permainan lebih baik daripada siswa yang belajar dengan metode elemen. 2. Setelah dibandingkan hasil pre-test dan post-test lari sprint 100 meter, maka hasil akhir ada peningkatan kemampuan memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional. Peningkatan siswa terhadap kemampuan memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional dari 20 siswa, maka rata-rata siswa mengalami kenaikan 1.05 detik untuk putra, dan 1.04 detik untuk siswa putri. 3. Proses cara latihan siswa terhadap kemampuan memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional salah satunya dengan permainan PAKEM. Permainan PAKEM sebagai media latihan siswa terhadap kemampuan memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional memiliki keunggulan sebagai berikut: a. Melatih start, cara berlari dan finish. b. Melatih kelincahan dan kecepatan. c. Bersifat variatif. d. Melatih daya tahan, kekutan otot tungkai dan koordinasi. e. Menerapkan teknologi pembelajaran yang komunikatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bungin, Burhan. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenada Media.
- Arikunto Suharsimi. 1999. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Fred McMane, 2000. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung : Angkasa.
- (<http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/09/12/pengertian-pendekatan-strategi-metode-teknik-taktik-dan-model-pembelajaran>) diakses tanggal 23 Nopember 2016.
- Indrawati, 2001. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : PPPG IPA.
- Republika Koran, 2006, *Dunia Pendidikan tak Dukung Olahraga*, Jakarta: 12 Juli 2006.
- Roestiyah N. K, 1991, *Strategi Belajar Mengajar*, PT. Rajawali Press, Jakarta.
- Sajoto, Muhamad. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisis Fisik dalam Olahraga*. Dikjen Dikti. LPTK. Jakarta: Depdikbud.



Sanjaya, Wina. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenad Media Group.